GIMNASTICA

După întîlnirea internațională de la Strasbourg

Intîlnirea de gimnastică de la Strasbourg dintre reprezentativele feminine și masculine ale R. P. Romîne și Franței a constituit revanșa concursului de anul trecut care a avut loc la București.

De la început trebuie să arătăm că echipa noastră masculină a avut în componența ei trei debutanți: Petre Miclăuș, Anton Kadar și Dragoș Simionescu, care au concurat cu destul succes, reușind să cucerească simpatia publicului. Echipa noastră întinerită a înfruntat o formație cu o vastă experiență competițională. Infrîngerea — de altfel la o diferență destul de mică (2,60 p.) — s-a datorat unor greșeli provocate de o stare emoțională crescută la cei trei debutanți și greșelii lui Gheorghe Tohăneanu la cal cu mînere. Gimnastul nostru a ratat coborîrea după un exercițiu apreciat de publicul spectator.

Valorosul nostru gimnast Frederic Orendi a primit elogiile specialiștilor prezenți în sală. El s-a clasat pe locul I la individual compus și la patru aparate. De asemenea, Gheorghe Tohăneanu și Cezar Cernușca au adus un aport substanțial echipei.

Față de exercițiile gimnaștilor francezi, cele ale sportivilor noștri, la sol, cal și sărituri, au avut combinații mai frumoase și spectaculoase. Nu același lucru putem spune despre exercițiile la inele, bară și chiar paralele. Gimnaștii francezi s-au dovedit bine pregătiți în special la bară unde diferența dintre cele două echipe a fost de 1,55 p. De asemenea, ei ne-au depășit și la inele cu 1,10 p. Diferența de 2,65 p. acumulată de gimnaștii francezi la aceste aparate, față de diferența finală de 2,20 p. ne îndreptățesc să spunem că aci s-a pierdut concursul.

Gimnaștii francezi au progresat în ultimul timp, în special în privința orientării lor spre îngreunarea exercițiilor. Ne-au plăcut în mod deosebit Mohamed Lazhari și Jean Guillou.

Gimnastele noastre și-au confirmat valoarea și de data aceasta, deși au fost obligate să concureze în condiții grele: sala neîncălzită, paralele nefixate, iar solul a fost doar un podium rudimentar.

Cu ocazia acestui concurs, la care a asistat și Berthe Villancher, secretara comisiei tehnice feminine a F.I.G., în calitate de arbitră principală, am putut constata că interpretarea exercițiilor impuse este la fel cu cea indicată de Federația Internațională.

Echipa noastră feminină a cîștigat cu o bună diferență (peste 7 puncte). Trebuie să arătăm însă că și gimnastele franceze s-au comportat la un nivel înalt, în special la exercițiile impuse (în afară de sărituri unde sînt slab pregătite). Ele au executat foarte corect exercițiul impus la paralele, în așa fel în cît ne-au și depășit la acest aparat cu 0,40 p. — lucru care trebuie să ne dea de gîndit. Intr-adevăr, echipa noastră încă nu a reușit să-și însușească pe deplin exercițiul impus la acest aparat, spre deosebire de bîrnă, sărituri și sol unde gimnastele noastre s-au prezentat mult mai bine pregătite. La exercițiile liber alese diferența dintre cele două echipe a fost apreciabilă, romîncele dovedindu-se superioare. Acest lucru nu înseamnă însă că pînă la campionatele mondiale exercițiile nu vor mai suferi o serie de schimbări în compoziție și nu trebuie încă revăzute.



Elena Leușteanu, cîștigătoarea concursului de la Strasbourg, a încîntat publicul prin exercițiul ei grațios la sol.

Foto: I. Mihăică

Un lucru îmbucurător este omogenitatea echipei noastre care la acest concurs a cucerit primele patru locuri la individual compus. La fel de îmbucurătoare este și revenirea în formă a Elenei Leușteanu, cît și debutul în echipa țării noastre a Suzanei Bodor, care a avut o comportare meritorie, deschizînd aproape la toate aparatele cu note de peste 9, realizînd un punctaj total numai cu 0,40 p. sub cel cerut pentru obținerea titlului de maestră. Dintre gimnastele franceze ne-a plăcut evoluția lui Anny Ange-Demortiere care s-a clasat pe locul V.

Intîlnirea de gimnastică dintre echipele R. P. Romîne și Franței a contribuit la stringerea relațiilor de prietenie, la îmbogățirea cunoștințelor și la verificarea posibilităților actuale ale ambelor formații. Totodată, trebuie să remarcăm frumoasa primire și entuziasmul publicului francez, cunoscător al gimnasticii, care în nenumărate rînduri a răsplătit cu aplauze prelungite evoluția gimnaștilor noștri.

CAIUS JIANU
COSTACHE GHEORGHIU
antrenori

LA SFÎRȘIT DE SĂPTĂMÎNĂ, PE TERENURI ȘI ÎN SĂLI

IN CAPITALĂ

Azi

BASCHET. Sala Giulești, ora 18: Rapid – Știința București (masculin), în cadrul campionatului republican.

NATAȚIE. Bazinul Floreasca, ora 19.30: campionatul de hală al orașului București, rezervat juniorilor și copiilor.

Mîine

FOTBAL. Stadionul „23 August", ora 10,45: Progresul – Steagul roșu Brașov (tineret); ora 12,30: Progresul – Steagul roșu Brașov (cat. A).

NATAȚIE. Bazinul Floreasca, ora 10: campionatul de hală al orașului București, rezervat juniorilor și copiilor.

VOLEI. Sala Giulești, de la ora **8,30**: Sănătatea – **C.S.O. Craiova** (f), Rapid – **C. F. R. Timișoara** (f), Rapid – **C.S.M.S. Iași** (m). Sala Dinamo, de la ora **17**: **Metalul – Olimpia Brașov** (f), **Steaua – Știința Cluj** (m).

In țară

VOLEI. Campionatul feminin. *Cluj:* C.S.M. – I.F.A. București; *M. Ciuc:* Vointa – Dinamo București; *Iași:* C.S.M.S. – Știința Cluj; *Constanța:* Farul – Progresul București; *Sibiu:* C.S.M. – C.P. București. Campionatul masculin: *Orașul Dr. Petru Groza:* Dinamo – Știința Galați; *Ploiești:* Petrolul–Știința Petroșeni; *Cluj:* C.S.M. – Dinamo București; *Brașov:* Tractorul – Progresul București; *Timișoara:* Știința – Flacăra roșie București; *Craiova:* C.S.O. – Farul Constanța.

Colțul specialistului

Despre tipul constituțional al înotătorului și despre problema selecției

Desigur că în cele ce urmează nu vom reuși să cuprindem toate aspectele legate de această problemă. Vom încerca de aceea să precizăm doar unele lucruri legate de atragerea tineretului în sport, de menținerea lui în această activitate și de consacrarea pe plan internațional a celor mai talentați.

Stadiul de dezvoltare al natației noastre și în special nivelul performanțelor pe care le obțin înotătorii noștri fruntași este încă scăzut față de rezultatele pe care au reușit să le atingă unii înotători străini.

Ar fi greșit să se caute cauzele acestei situații numai în pregătirea actualilor noștri înotători fruntași. De aceea, considerăm că este necesar să ne oprim, mai întîi, asupra conținutului — în mare — al pregătirii pe diferitele trepte de instruire a înotătorilor noștri (copiii, juniori și seniori, categoria a III-a de clasificare, categoria a II-a și categoria I) trecerea de la o treaptă inferioară la una superioară.

Este un lucru cunoscut de toată lumea, că înotul este un sport care se poate începe de la cea mai fragedă vîrstă (5—7 ani). In țara noastră există în prezent două forme de organizare a activității copiilor și anume: una temporară de „atragere" în masă a copiilor pentru practicarea înotului, rezolvată prin organizarea centrelor de învățare a înotului, în care principala sarcină a procesului de instruire este învățarea unui procedeu tehnic de înot (de preferință craulul) și cea de a doua formă (permanentă) care cuprinde elementele selecționate din aceste centre, reprezentată prin grupele de copii din cadrul secțiilor cluburilor, asociațiilor și școlilor sportive.

Deși stagiul pe care îl fac copiii în cadrul centrelor de învățare este scurt, totuși de modul în care sînt asigurate bazele tehnice ale înotului, depind în mare măsură succesele de mai tîrziu.

Plecînd de la acest lucru, credem că este indicat ca pe viitor să se întărească și mai mult legătura metodică dintre aceste două forme, întrucît ele se condiționează reciproc.

Faptul că nu există încă o unitate de concepție, în ceea ce privește structura tehnicii care se predă în centre, cu cea care se perfecționează la grupele de copii selecționați, creează greutăți, mai ales pe cea de a doua treaptă a instruirii și făcînd aproape inutilă munca depusă de instructori la învățarea înotului. Astfel apare necesară o muncă suplimentară de înlăturare a deprinderilor greșit însușite.

Cu toate că pînă aci nu se poate vorbi de o conturare a tipului constituțional, pentru că la vîrsta de 5—12 ani copiii încă nu sînt formați, totuși ei pot fi observați îndeaproape în cadrul instruirii colective. Trebuie să se urmărească posibilitățile individuale de însușire a deprinderilor de mișcare, atît pe uscat cît și în apă, putîndu-se face observații asupra manifestărilor anumitor laturi ale caracterului copilului, ca de exemplu voința, dîrzenia, perseverența și disciplina, calități care dezvoltate paralel cu calitățile fizice vor forma sportivul luptător.

Pe lîngă aceste observații, care constituie un criteriu subiectiv de selecție, datele statisticii medicale ne dau indici de selecție obiectivi, privind dezvoltarea morfo-funcțională a copiilor. De aceste date trebuie să ținem seama în prima etapă de selecționare.

Aceste date se referă la talie și greutate și sînt raportate la diferitele grupe de vîrstă, după cum urmează:

Grupa de vîrstă	TALIA IN CM.		GREUTATEA	
	băieți	fete	băieți	fete
7—8	119—126	121—128	20--23.500	25—24
9—10	140—145	137—142	34,5—37,5	34—37
11—12	147—149	143—149	37,5—43,5	38—42
13—14	154—161	155—157	44—54	44—50

Cifrele sînt orientative, constituind și un îndrumar pentru dezvoltarea fizică a copiilor.

Ca indice de corecție se are în vedere circa 1—3 cm la talie și 1—3 kgr. la greutate.

O dată efectuată selecția, avînd la bază criteriile amintite, se trece la cea de a doua treaptă de pregătire la: „menținerea în activitate".

Dacă atragerea spre practicarea înotului se face cu destulă ușurință, nu același lucru se poate spune despre „menținerea" copiilor în activitate, despre participarea lor regulată la lecțiile de antrenament.

Există în general tendința de a se căuta „talente", cărora apoi să li se acorde o deosebită atenție în pregătire. Ținîndu-se seama de faptul că la înot (ca și la alte ramuri sportive, de altfel) activitatea de instruire începe de la o vîrstă mică, sîntem de părere că aceste talente pot fi create printr-o atentă precizare a obiectivelor și sarcinilor instruirii pe diferitele ei trepte, printr-o selecționare minuțioasă a mijloacelor care se folosesc.

Pînă acum cîtva timp, se vorbea foarte mult despre „înotătorul pește" care-și baza pregătirea pe lucru mult în apă. In momentul de față, pe baza experienței și a documentării științifice existente, s-a ajuns la concluzia că performanțele înalte pot fi atinse numai de către „înotătorii atleți" care la baza pregătirii lor fizice speciale pun pregătirea fizică multilaterală. Se înțelege prin aceasta: însușirea unui mare bagaj de deprinderi de mișcare, corecta dezvoltare fizică și dezvoltarea la un înalt nivel a calităților fizice ca: forța, viteza, rezistența.

Pentru a se ajunge aci, trebuie să arătăm că pe cea de a doua treaptă — de menținere în activitate — conținutul pregătirii va fi axat pe rezolvarea a două obiective principale și anume: **1. realizarea pregătirii fizice multilaterale** (avînd două sarcini: corecta dezvoltare fizică și însușirea unui mare bagaj de deprinderi de mișcare); **2. pregătirea tehnică**, care se va realiza în trei etape la care vor corespunde următoarele sarcini: etapa I — perfecționarea procedeului tehnic de înot craul și însușirea procedeului bras, făcîndu-se și inițierea la unele elemente de spate: etapa a II-a — continuarea perfecționării procedeului craul, perfecționarea la bras, însușirea procedeului craul pe spate și inițierea unor elemente de tehnică a procedeului delfin; etapa a III-a — perfecționarea la craul, la bras și la spate și însușirea procedeului tehnic de înot delfin.

Poate pare curios faptul că perfecționarea la craul este o sarcină menținută în toate cele trei etape. Acest lucru este necesar, pe de o parte, pentru că cerințele competiționale îl implică — la craul există patru probe individuale și două de ștafetă — iar pe de altă parte pentru că o dată cunoscut acest procedeu se poate trece mai repede și mai ușor la învățarea și perfecționarea procedeelor craul pe spate și delfin.

Lucrîndu-se în acest fel se ajunge ca la vîrsta de 11—12 ani, elevii să cunoască tehnica corectă a celor 4 procedee de înot. Acum se poate trece la alcătuirea grupelor de elemente selecționate cu care să se înceapă specializarea pe procedee. In felul acesta un tînăr ajunge în primul an de juniorat gata specializat într-un procedeu, pentru ca apoi să se poată trece la specializarea pe o anumită probă.

In această etapă se formează, de fapt, viitorii sportivi fruntași cărora, în cadrul procesului de instruire, trebuie să li se călească voința, să le crească curajul, să devină perseverenți, dîrji, disciplinați, într-un cuvînt sportivi adevărați.

Dar pentru a se ajunge aici, repetăm, este extrem de important ca cei mai talentați copii să poată fi menținuți în activitate.

Pentru aceasta este necesar să li se predea lecții atractive, plăcute, care să nu-i plictisească, care — presărate cu jocuri și cu elemente noi — să-i mobilizeze în permanență la o participare activă. Dozarea efortului să se facă ținînd seama, în permanență, de posibilitățile lor fizice și funcționale, știut fiind că ei se află în plină și continuă dezvoltare atît din punct de vedere morfologic cît și fiziologic.

Trebuie menținută o legătură strînsă cu părinții. Aceștia sînt cei care pot să ne ajute în cea mai mare măsură la menținerea tinerilor înotători în activitate. Această legătură trebuie să asigure dezvoltarea interesului părinților pentru activitatea sportivă a copiilor lor, astfel ca și ei să controleze îndeaproape copiii în activitatea lor sportivă și să rezolve chiar unele sarcini ale pregătirii, ca de exemplu: gimnastica de dimineață.

Micii înotători trebuie să fie obișnuiți să vină cu regularitate și punctualitate la antrenamente, lucru pentru care, de asemenea, trebuie să solicităm sprijinul părinților.

Selecționarea elementelor nu se oprește aici. Ea este continuată în permanență, exigența trebuind să crească mereu, odată cu trecerea la specializarea pe procedee și probe, cînd cel mai bun criteriu de selecție devine însăși proba de control specifică și nespecifică.

Avînd pregătirea pe criterii care să asigure concordanța dintre factorii antrenamentului, în care procesul de selecție să se facă paralel atît în ce privește mijloacele folosite pe diferitele trepte de pregătire, cît și în ce privește sportivii care promovează de la o formă de pregătire inferioară la una superioară, se va putea ajunge la formarea unui tip constituțional care să aibă o greutate adecvată înotului, segmente mobile și puternice, care să poată învinge cu maximum de randament rezistența apei și cu un sistem respirator și cardio-vascular care să facă față cerințelor impuse de volumul și intensitatea crescută a antrenamentelor și a competițiilor.

OCTAVIAN MLADIN
antrenor federal la natație

HANDBAL

Înfumurarea e de vină!

Dinamo București învinsă la Leipzig! Echipa noastră campioană eliminată din primul tur al *„Cupei Campionilor Europeni"*, tocmai în anul în care se părea că posedă mari șanse pentru cucerirea importantului trofeu! Iată un insucces, care pe lîngă faptul că a stîrnit mirare în lumea sportivă internațională, a umplut de amărăciune inimile zecilor de mii de iubitori ai acestui sport din țara noastră. Pentru că, la drept vorbind, echipa studenților din Leipzig – într-adevăr o formație omogenă și cu două incontestabile valori, Fischer și Tiedemann – oricît de bine ar fi jucat, tot nu ar fi putut obține decizia în fața unei formații în care evoluau nu mai puțin de 10 jucători ai reprezentativei, ce deține titlul de campioană mondială! Și aceasta, tocmai într-un joc decisiv pentru „Cupa Campionilor Europeni"... Am așteptat întoarcerea echipei noastre pentru a ne face o imagine mai precisă asupra acestei mari surprize.

Cauzele pretextate de dinamoviști sînt diverse și nu ating decît tangențial miezul problemei. Sînt desigur și argumente care nu pot fi trecute cu vederea. Dar ca să ne limităm la ele ar însemna... să ne furăm singuri căciula!

In primul rînd să pornim chiar de la autorii acestei „performanțe". Incă din timpul campionatului s-a observat la cei mai mulți dintre jucătorii dinamoviști o apreciabilă doză de înfumurare, o încredere exagerată în propriile lor forțe. Profitînd de faptul că în seria lor nu au avut echipe care să le opună o rezistență mai dîrză (și poate că la acest lucru se va gîndi și federația de specialitate), campionii noștri nu s-au mai pregătit cu toată seriozitatea, arborînd o mină de atotcunoscători. Această stare de spirit s-a perpetuat și în perioada de pregătire pentru meciul cu D.H.f.K. Ba mai mult chiar, conducerea clubului Dinamo București (informată greșit poate despre situația existentă) și-a permis să perfecteze în săptămîna meciului respectiv două jocuri la Gdansk, fapt care a pus echipa pe niște drumuri cu trenul, lungi și obositoare. Dinamoviștii au sosit obosiți la Leipzig, de-abia vineri.

La toate acestea trebuie să adăugăm și comportarea slabă din prima repriză a meciului, pe care au avut-o cei mai mulți dintre jucători. Unii dintre ei (Hnat, Mozer) au intrat pe teren cu o nejustificată stare emotivă, deși poate că amîndoi la un loc au jucat peste 100 meciuri internaționale! Alții (Ionescu, Covaci, Ivănescu, Bădulescu, Costache I) enervați de... tactica folosită de adversari, nu s-au mai concentrat suficient și s-au pripit adesea în finalizarea acțiunilor. In ceea ce îl privește pe Redl, acesta a apărat slab, primind mai multe goluri parabile. Și, în acest fel, după cum am arătat și mai sus, handbaliștii de la Dinamo București au dezamăgit profund. Căci, la urma urmei, nu este vorba numai de o înfrîngere a echipei Dinamo București în „Cupa Campionilor Europeni". Și alte echipe de mare valoare, cum ar fi Dukla Praga, au trebuit să guste – de două ori – amărăciunea înfrîngerii chiar în fața dinamoviștilor. Dar cîtă deosebire între felul în care au pierdut jucătorii de la Dukla la București și cum a pierdut Dinamo la Leipzig!

Handbaliștii de la Dinamo București vor trebui să reflecteze în mod serios la întreaga lor comportare. Ei nu au justificat deloc, în ultimul timp, dragostea și încrederea zecilor de mii de suporteri care i-au încurajat frenetic în meciurile lor internaționale, care au urmărit „cu sufletul la gură", de aici din țară, fiecare evoluție a lor în cadrul reprezentativei țării la campionatul mondial și care i-au purtat în triumf la întoarcerea după succesul de la Dortmund. Campionii noștri ar trebui să se întrebe dacă la Leipzig au luptat pentru victorie cu aceeași ardoare cu care au adus handbalului romînesc atîtea succese. Pentru că de data aceasta tot ei ne-au pus în fața unui insucces care nu poate fi trecut prea ușor cu vederea. O analiză serioasă se impune.